

优良的生存环境是孕育百岁老人的基本条件

——兼析南通市长寿现象之由来

顾嘉禾

【提要】 本文联系南通市的长寿现象,提出了用宏观眼光分析百岁老人生存环境的必要性,具体阐述了老年人健康长寿的外部环境的基本内涵,指出了今后一个时期影响老年人健康长寿的若干亟待解决的问题。

【作者】 顾嘉禾 江苏省南通市老龄工作委员会,主任。

一、注重审视百岁老人生存环境

南通市位于长江入海口,与上海市遥遥相望,集黄金海岸与黄金水道于一身,市下辖三区、四市、二县,全境 8 000 平方公里,785 万人。这里是中国对外开放的 14 个沿海港口城市之一,也是一个令人瞩目的长寿之乡。1982 年第三次全国人口普查时,这里 60 岁以上的老年人就达总人口的 10.2%,即先于全国 18 年出现了人口老龄化。2000 年末,全市老年人为 136 万,占总人口的 17.3%。1948 年,这里人口平均寿命仅为 32 岁,而 1999 年已达到 74.18 岁。在半个世纪里,人口寿命平均延长了 42 岁。南通市百岁以上的人瑞多、比例高,引起了国内外人士的关注。目前,全市百岁以上老人 396 名,平均每百万人口中有 51 名。1998 年,中国老龄科学研究中心在全国开展的高龄老人健康长寿抽样调查,南通市承担了 450 位高龄老人的调查任务(其中百岁以上、90 岁以上和 80 岁以上各 150 人),占全国 4.5%,占江苏省的 37%。

笔者认为,探索百岁老人健康长寿的奥秘,必须透过百岁老人自身的自身经历、文化素养、职业性质、起居习惯、饮食条件等特征,揭示老人健康长寿、延缓衰老的缘由。1982 年以前,南通市百岁老人极为罕见,随后逐年增加。1991 年全市百岁老人 120 人,1995 年为 257 人,1998 年为 324 人,1999 年为 333 人,2000 年为 372 人,目前百岁老人又达到 396 人。与此同时,全国其他地方百岁老人的数量也在大幅度上升。在不同的区域范围内,百岁老人的数额相差很大。

人的健康程度、衰老速度,是诸多外在因素作用人体内在因素的结果。每个人总在一定的经济、政治、历史、社会环境下生活的,而这些因素在人的一生中又起着主导和决定性的作用。所以,研究百岁老人的健康长寿,既要重视他自身的内在因素,也要重视客观外在的各种条件。观察一个地区百岁老人的状况,更应侧重于后者的研究。

二、百岁老人生存环境的四个重要内涵

从有关高龄老人健康长寿抽样调查资料可以看出,目前大量出现百岁老人,乃是经济富庶、科技发达、社会进步、政通人和的必然结果。从南通市的实际情况看,以下四个外在条件对老人的健康长寿尤其重要。

(一) **自然条件。**这里所说的自然条件,最主要的是气候、水质、空气和生态环境。这几方面的优劣程度,直接影响着人的寿命长短。南通市优越的地理位置决定了它的自然条件比较理想。20 多年的改革开放,自然条件并没有因经济发展而受到较大影响,相反某些方面还有所改善。南通市三面

环水,一面与邻市接壤,整个地貌呈半岛状,其东南角的江海交汇处,是江苏省最早见到日出的地方。全境为一片冲积平原,海洋性气候。常年气候温和,日照充足,雨水充沛,四季分明,积温率高,全年无霜期长,日照年均 2 150 小时,总雨量年均 1 035 毫米上下,34℃以上高温天气和-4℃的酷冷时日均比较少。农作物一年可以多熟,旱涝保收,这种气候也很适宜人们的生活。新中国成立后,不间断地兴修水利,提高了江海引排水能力,城乡淡水资源丰富。近十多年来,城镇、农村饮用自来水基本普及,有 4 个县(市)达到全国自来水普及县的标准。工业污水经过处理,基本上达标排放。城乡空气比较清新。全市城市地面水、饮用水源水和空气环境质量的达标率分别为 86.7%、94.6%和 96.6%。另外,村镇规划到位,绿化状况良好,医疗网点配套,农村居住条件大为改观,县县提前进入小康。这些都大大有利于延年增寿。

(二) **历史环境**。在时代更迭和历史变迁中,人们能不能有一个较安定的环境,与生理、心理健康,与寿命长短密切相关。世纪交替之际的百岁老人,都出生在晚清光绪年间。他们目睹封建王朝的覆灭,饱览辛亥革命、军阀争斗的烽火,更经历过国内革命战争、抗日战争和解放战争的风风雨雨,在颠沛流离的环境中度过了自己的前半生。

虽然从大革命时期到抗日战争、解放战争的 20 多年,南通是苏中的一个主要战场。但是,农村地区长期为我党我军所控制,有些地方是稳固的根据地,较早建立了人民政权,属东南沿海的革命老区之一,减租减息、土地改革使人民生活相对安定。在现有的 396 位百岁老人中,有 352 位一辈子务农。新中国成立后,社会的进步与发展对他们产生了积极的影响。虽然在“大跃进”之后的三年困难时期“天灾人祸”导致粮食减产,副食品短缺,人们营养性疾病蔓延。但是,当时南通各级政府迅速调整政策,从 1963 年起很快恢复了元气,并连年丰收。二是从 1966 年起的十年“文革”中,南通对中央关于稳定农村的决策,贯彻得比较认真,因而农民的生活波及程度相对较轻。改革开放以来的 20 年,是老人们生活稳步提高的黄金时期,小康生活为高龄老人营造了良好的环境,这是蕴育百岁老人的至关重要的历史时期。

(三) **社会氛围**。尊老敬老的社会氛围,是古朴、祥和民风的重要内容。弘扬中华民族这种传统美德,让老人处处感受到社会的关爱和呵护,有利于他们的延年益寿。

南通建城于后周年代,至今逾千年,东方文化底蕴颇为深厚,素来崇尚尊老敬老的中华美德,在社会主义精神文明建设中,这种传统美德得到进一步继承和弘扬。近两年,南通市区又涌现出数以万计的“江海志愿者”为老年人和其他求助者提供物质资助、法律咨询、义务就诊和技能、体力服务。社会各方实行了一系列优待老人的措施,老年人就医、游览、看电影、上厕所、乘坐公共汽车等都有不同程度的优惠。对百岁老人逐月发放 80~100 元长寿补贴金。在农村,通过多方筹措资金,纷纷帮助特困老人和“三老”翻建住房,结束了他们代代住草房的历史。

国家《老年法》及江苏省实施办法颁布后,南通市进一步从法律和道德两个层面上营造尊老、敬老氛围。农村大面积推广签订并实行赡养协议书制度,进一步强化了家庭养老的功能。各级行政机关通过处理来信来访,加强民事调解,依法审理侵权案件,维护了老年人的合法权益。对欺负、虐待老人和侵犯老人利益的典型案例,新闻媒体还及时曝光,产生了很好的警示作用。老人们的权益受到行政的、社会的、舆论的和法律的保护。

(四) **代际关系**。根据中国现阶段的生产发展水平,家庭养老依然是难以被替代的主要模式,更是代际伦理关系的主要载体。中国式的家庭,主要是农村家庭,是组织物质生产的单位,生儿育女的基地,也是老年人最终养老的归宿。要充分发挥好家庭功能,特别是养老的功能,必须认真处理好代际之间的关系。老年人如果没有一个尊老爱幼的温柔顺心的代际关系和家庭环境,就会导致情绪上的扭曲和抑郁,直接影响老年人的寿命。

在南通市参加全国抽样调查的 150 位百岁老人中,有 144 位(占 96%)老人与儿孙们组成了一

个和睦的大家庭。通常百岁老人的身边都有一批晚辈给予老寿星们经济上的抚养、精神上的慰藉和生活上的照料,这种对老人的关爱换来了老人的高寿。南通市老人的家庭大致是四种结构:一是子女相对较少,以长辈为核心,组成几代同堂的家庭;二是子女较多,按辈分裂变成若干小家庭,但晚辈仍共同承担赡养照料老人的义务;三是兄弟分家后,互相体谅,由经济条件较好的某一家承担护理老人的责任;四是兄弟姐妹共同协商,采取轮流供养的办法。个别高龄老人无子女,由乡敬老院或老年公寓给予供养,那是另外一种情况。不管何种赡养方法,在百岁老人的家庭中,见到的情景总是:代际共融,儿孙绕膝,尽心尽责地侍奉长者。家庭成员们都以家有百岁老人为荣。每位百岁老人都拥有一个以孝道维系着的温馨环境。因此,不少百岁老人精神矍铄,心态极佳。在上述 150 位百岁老人中,属于健康型的有 76 人,占 50%,他们生活基本上能自理,能从事一些轻微劳动,思维也较清晰;属于半健康型的有 54 人,占 36%,能在室外走动,但生活需要家人帮助,视力、听力减弱;属于全依赖型的有 20 人,占 13%,他们卧床时间较多,生活起居主要靠别人帮助。在身体较好的老人中,有的还能从事简短的写作,能书写对联,或做些手工艺品等。

以上所述,都是百岁老人健康长寿的外部条件。当然,良好的外部条件是要通过老人心理素质、身体素质而起作用的。老人自身素质上的差异,包括心态、体质、爱好、嗜好、习惯、遗传因子等都是健康长寿的至关重要因素。

三、重视化解老人健康长寿的不利因素

随着社会进步、科学发达,21 世纪中国人口预期寿命将继续增长。联合国 2000 年在一份报告中预言,发达国家 21 世纪平均预期寿命可达到 100 岁。届时中国也很有可能达到或接近这样的水平。但是,实现这一目标,是要靠艰苦细致工作的。笔者认为,有以下五点制约因素,将程度不同地妨碍人们向百岁迈进。

第一,目前,中华民族尊老敬老的传统美德和以孝道维系家庭的代际关系,正在受到西方人生观、价值观和养老模式的挑战。家庭经济支配权的变化,不可避免地动摇着老年人在家庭中的地位。目前时时出现的虐待、欺负、遗弃老人和侵犯老年人权益的现象,正是这种意识形态的一种反应。这一问题不引起注意,对老年人晚年生活将构成较大的威胁。

第二,农村由第一产业向第二、第三产业拓展,农业人口走出田埂,向城镇转移,向外地转移,使“空巢”家庭日益增多。帮助农村“空巢”家庭的高龄老人安度晚年,成为老龄工作上的重大课题。高龄老人如果长期独居乡间,没有别人特别是亲人的照料,要闯过百岁大关是很不容易的。而在农村建立社会服务网络,由于面广量大、居住分散,其工作难度远非城市可比。主要依靠有限的老年公寓安置,无法容纳,也不符合中国国情和目前生产发展水平,亟待探索新的途径。

第三,广大农村和小城镇的工业发展,国有或集体企业通过改制,转向股份制或民营经济,必须加倍重视环境保护。少数企业业主受着自身眼前利益的驱动,忽视废气、废水的处理,破坏生态平衡,给社会、包括给高龄老人带来公害,影响人的健康和寿命。因此,未来环境保护的任务更为艰巨。

第四,城乡医疗保障体系,特别是农村的统筹医疗,如何扩大覆盖面,解决高龄老人多病的实际困难,需要引起重视并认真加以解决。现在多数高龄老人吃、穿、用非难题,但却缺少医疗保障。如果乡村医疗统筹比例过大,农民会感到难以承受;如果筹措额度过小,“杯水车薪”,又解决不了需要解决的问题。因此,强化农村医疗保险,亟待各方给予足够的重视。

第五,农作物大量使用农药、化肥,饲料中含有激素的成分,使粮食、蔬菜、肉食品含毒量超标,口感水平低下,不利于健康长寿,对孕育百岁老人也是一种负面影响。

(本文责任编辑:朱 犁)